SolutionsKraft
SOLUTIONS ALIMENTAIRES

pour les établissements de soins de santé et les résidences pour aînés

L'ostéoporose

EN QUOI CONSISTE L'OSTÉOPOROSE?

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os minces et poreux. Les os étant moins solides, le risque de fracture est accru. En fait, au moins 80 % des fractures chez des personnes âgées de 60 ans et plus sont liées à l'ostéoporose. L'ostéoporose ne présente aucun symptôme ni ne provoque aucune douleur, jusqu'à ce qu'une fracture se produise.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- Les personnes atteintes d'ostéoporose doivent suivre un régime alimentaire équilibré, et consommer du calcium et de la vitamine D en quantité suffisante. Lorsque le régime n'apporte pas suffisamment de calcium, l'organisme puise le calcium directement dans nos os. La vitamine D favorise l'absorption du calcium.
- Les aliments riches en **calcium** sont notamment le lait, le fromage, le yogourt, les boissons au soja et les jus d'orange enrichis de calcium, le saumon ou les sardines en conserve avec les arêtes, les feuilles de chou vert et de navet, les lentilles et les haricots. Assurez-vous de bien repérer la teneur en calcium sur les étiquettes de produits alimentaires.
- La **vitamine D** se trouve dans le lait enrichi de vitamine D, la margarine, les œufs et les poissons gras tels que le saumon et le maquereau.
- Une consommation excessive de **sodium** et de **caféine** peut entraîner la déperdition de calcium dans l'organisme. Les personnes souffrant d'ostéoporose doivent limiter leur consommation d'aliments à forte teneur en sodium, éviter d'ajouter du sel pendant la cuisson ou à table, et ne pas dépasser 750 mL (3 tasses) par jour de boissons gazeuses caféinées et de café.
- Certaines personnes peuvent trouver difficile de combler leurs besoins de calcium et de vitamine D à partir de l'alimentation seule. Parlez à une diététiste de la nécessité d'un supplément de calcium ou de vitamine D.

IDÉES ALIMENTAIRES POUR VOTRE ÉTABLISSEMENT

1. Combinez des fruits frais et du yogourt nature à faible teneur en gras pour varier vos petits-déjeuners.
2. Ajoutez du **mozzarella râpé *Delissio* KRAFT** aux œufs brouillés, puis accompagnez le tout de pain grillé pour bien commencer la journée, ou pour casser la croûte.
3. Ajoutez du lait écrémé en poudre aux boissons fouettées, aux laits frappés, aux soupes, aux ragoûts ou aux plats mijotés pour un complément de calcium.
4. Offrez des salades accompagnées de saumon en conserve (avec les arêtes) et de **vinaigrette Italienne piquante KRAFT** ou de **vinaigrette réfrigérée Balsamique crémeuse *Pure* KRAFT**.
5. Relevez une soupe pauvre en sel de lait et ajoutez-y des craquelins de grains entiers à faible teneur en sel, pour plus de saveur et de consistance.
6. Ajoutez du **mozzarella râpé *Delissio* KRAFT** aux pâtes, au riz et aux légumes.
7. Mélangez des fruits congelés et de la **poudre pour gelée JELL-O** à du yogourt ou du lait, pour obtenir une boisson fouettée épaisse et rafraîchissante.
8. Offrez des amandes mélangées à du yogourt comme collation le matin ou l'après-midi, ou parsemez-en les salades pour ajouter un peu de croquant!
9. Offrez du **cheddar CRACKER BARREL KRAFT fort** ou **mi-fort** en portions individuelles et des crudités comme collation.
10. Préparez un dessert savoureux en superposant des fruits et le **pouding cuit et garniture pour tarte JELL-O** fait avec du lait; puis, complétez avec un soupçon de garniture fouettée **DREAM WHIP**, pour le coup d'œil!

SolutionsKraft SOLUTIONS ALIMENTAIRES

Recettes - L'ostéoporose

Soupe au fromage cheddar et au brocoli

INGRÉDIENTS

Recette d'essai pour 6 portions

1 tasse [250 mL] Oignons, hachés

2 c. à soupe [30 mL] Vinaigrette Italienne piquante ***Calorie-Wise*** **KRAFT***

1 pinte [1 L] Brocolis frais, haché

2-2/3 tasses [650 mL] Eau

Bouillon de poulet avec 25 % moins de sel (une boîte de 10 oz liq. ou de 284 mL)

1 tasse [250 mL] Lait écrémé

1 tasse [250 mL] Riz brun à grains longs, cuit

¾ tasse [175 mL] **Fromage cheddar mi-fort râpé KRAFT**

FAIRE sauter l'oignon dans la vinaigrette dans une grande casserole à feu moyen pendant 5 à 7 min ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre mais encore croquant.

AJOUTER le brocoli, l'eau et le bouillon au mélange ; porter le tout à ébullition. Faire mijoter la soupe à feu mi-doux pendant 10 min ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Incorporer le lait et le riz ; prolonger la cuisson de 5 min ou jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude, en remuant fréquemment.

VERSER progressivement la soupe dans un mélangeur ; mélanger jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettre la soupe dans la casserole ; la cuire à feu mi-doux pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, en remuant fréquemment.

Pour chaque portion :

SERVIR une tasse [250 mL] de soupe dans un bol ; garnir d'environ 2 c. à soupe [30 mL] de fromage.

Substitut : Remplacez le brocoli par du chou-fleur.

Variante : Pour obtenir une soupe plus épaisse, incorporez-y le fromage, puis faites-la cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

*La vinaigrette Italienne piquante ***Calorie-Wise*** **KRAFT** contient 83 % moins de calories que notre **vinaigrette Italienne piquante ordinaire**.

Pâtes aux tomates et au basilic

INGRÉDIENTS

Recette d'essai pour 4 portions

8 oz [225 g] Spaghettis au blé entier, crus

1 boîte Tomates en dés sans sel ajouté (28 oz liq. ou 796 mL) en boîte, non égouttées

2 tranches Bacon haché

1 tasse [250 mL] Oignons hachés

¼ c. à thé [1 mL] Piment rouge broyé

½ tasse [125 mL] Basilic frais, haché

¾ tasse [175 mL] **Mozzarella râpé *Delissio* KRAFT**

3 c. à soupe [45 mL] **Parmesan râpé KRAFT**

CUIRE les spaghettis en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans mettre de sel. Entre-temps, égoutter les tomates et réserver ½ tasse [125 mL] du liquide.

CUIRE le bacon dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Le retirer de la poêle et l'égoutter sur des serviettes de papier. Jeter la graisse qui se trouve dans la poêle. Mettre l'oignon dans la poêle et le cuire à feu moyen pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant, en remuant fréquemment. Incorporer les tomates, le liquide réservé et le piment broyé ; cuire le tout pendant 5 à 7 min ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, en remuant de temps en temps.

ÉGOUTTER les spaghettis et les mettre dans un grand bol. Y ajouter la sauce tomate, le bacon, le basilic et la mozzarella ; mélanger le tout légèrement. Garnir les pâtes de parmesan avant de les servir.

Prenez de l'avance : Vous pouvez préparer votre sauce tomate d'avance. Réfrigérez-la jusqu'à 24 heures avant de l'utiliser. Faites cuire les spaghettis, réchauffez la sauce et continuez la recette en suivant le mode d'emploi.

Saumon avec sauce crémeuse à l'aneth

INGRÉDIENTS

Recette d'essai pour 1 portion

1 c. à thé [5 mL] Huile

1 Filet de saumon

2 c. à soupe [30 mL] Lait écrémé

2 c. à soupe [30 mL] **Tartinade de fromage à la crème PHILADELPHIA léger***

2 c. à soupe [30 mL] Concombres, hachés

1½ c. à thé [7 mL] Aneth frais, haché

Pour chaque portion :

CHAUFFER 1 c. à thé [5 mL] d'huile à feu mi-vif dans une petite poêle. Ajouter 1 filet de saumon ; le cuire pendant 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il s'émiette facilement à la fourchette. Le retirer de la poêle et le couvrir pour conserver la chaleur.

AJOUTER dans la même poêle 2 c. à soupe [30 mL] chacun de lait et de tartinade de fromage à la crème. Cuire le tout à feu mi-doux pendant 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le fromage à la crème ait complètement fondu et que le mélange soit homogène, en remuant sans arrêt. Incorporer 2 c. à soupe [30 mL] de concombre et 1½ c. à thé [7 mL] d'aneth.

REMETTRE le saumon dans la poêle. Cuire le tout pendant 2 min ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien chauds. Servir le saumon nappé de sauce.

Présentation suggérée : Servez ce plat avec des légumes verts cuits à la vapeur, comme du brocoli ou des haricots verts.

* La **tartinade de fromage à la crème PHILADELPHIA léger** contient 38 % moins de matière grasse que notre **fromage à la crème ordinaire**.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Portion : 1 tasse [250 mL]

120 calories, 5 g matières grasses, 3,0 g matières grasses saturées, 15 mg cholestérol, 320 mg sodium, 13 g glucides, 2 g fibres alimentaires, 4 g sucres, 7 g protéines, 8 % VQ vitamine A, 90 % VQ vitamine C, 15 % VQ calcium, 6 % VQ fer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Portion : 1½ tasse [375 mL]

340 calories, 7 g matières grasses, 4,0 g matières grasses saturées, 20 mg cholestérol, 320 mg sodium, 52 g glucides, 7 g fibres alimentaires, 9 g sucres, 18 g protéines, 20 % VQ vitamine A, 60 % VQ vitamine C, 20 % VQ calcium, 20 % VQ fer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Portion : 1 portion [167 g]

300 calories, 21 g matières grasses, 6 g matières grasses saturées, 75 mg cholestérol, 220 mg sodium, 4 g glucides, 3 g sucres, 23 g protéines, 10 % VQ vitamine A, 6 % VQ Vitamine C, 8 % VQ calcium, 4 % VQ fer.

Le contenu de ce bulletin est fourni à titre d'information seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de la santé. Consultez toujours votre médecin ou autre professionnel de la santé et posez toutes vos questions sur votre état de santé. Dans le cas d'une urgence médicale, ne vous fiez pas à ce bulletin pour traiter votre maladie. Téléphonez à votre médecin ou composez 911 immédiatement.

Hiver 2012

Rédigé par les diététistes et chefs de cuisine de Kraft Canada inc.

www.kraftfoodservice.ca